

Анатолий Некрасов

СЧАСТЬЕ В ПОТОКЕ



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.9
ББК 88.5
Н48

Некрасов, Анатолий.

Н48 Счастье в потоке / Анатолий Некрасов. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 384 с. — (Счастье на ладони).

ISBN 978-5-17-135299-8

Эта книга для самостоятельной работы, позволяющая сжато, экстерном освоить приемы тренинга Поток жизни и пройти «точку невозврата», то есть приобрести состояние, в котором человек уже не только не возвращается в прежнюю «полосатую жизнь», но и живет счастливо все время, постоянно увеличивая свое счастье.

Читатель может, не выходя из дома, создать свой Поток жизни и в дальнейшем продолжать расчищать его русло, чтобы в вашей жизни были только счастье и радость. Те, кто уже прошел этот тренинг, своей жизнью и положительными изменениями в ней подтвердили эффективность авторского комплексного подхода.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

© Анатолий Некрасов
ISBN 978-5-17-135299-8 © ООО «Издательство АСТ»

БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга — важный итог моего творчества, выраженный в тренинге Поток жизни. К этому тренингу я шёл 20 лет. И вот он состоялся. Я хочу выразить глубокую благодарность Миру за то, что прошёл этот путь и пришёл к сегодняшнему состоянию. Я выражаю благодарность самой жизни, потому что жизнь есть главный учитель и главный помощник на пути. Огромное количество людей причастны к тому, чтобы состоялась моя жизнь в таком виде и этот тренинг. Трудно выделить кого-либо из этого множества лиц. Но одно я выделю — мою жену Олю. Самые содержательные, насыщенные и наиболее динамичные годы моей жизни связаны именно с ней. И тренинг родился с ней, и в дальнейшем она много внесла в него мудрости, и лучшие тренинги проведены вместе с ней. Я благодарю эту удивительную женщину за совместный путь и любовь, неуёмный характер и свободу.

Кроме того, я хочу поблагодарить моих товарищей по экспедиции за помощь в работе над этой книгой и предоставленные ими материалы.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ ПОТОКОВ ЖИЗНИ

С большой радостью и благодарностью вспомнила сейчас наш «Поток» в Камбодже!

Для меня это был удивительный опыт: за небольшой срок удалось прожить на полную катушку огромный спектр жизненных ситуаций. Было «рождение в любви». Были «радости тела» от моря, солнца, вкусов, движений, танцев, и именно здесь удавалось чувствовать каждое прикосновение волны, вкус каждого кусочка, трепет каждого прикосновения... Были новые встречи с собой: своим внутренним миром, таким как есть, без прикрас. И я училась принимать и любить в себе все это, и видела, как мир, природа и люди принимают и любят меня в ответ. Был потрясающий опыт ощущения Земли, Солнечной системы, Галактики как части себя самой: как обычно ощущаешь свои руки или ноги. А еще была долгожданная встреча с Вами, Анатолий Александрович, с любимыми друзьями и подругами, узнавание новых удивительных и таких разных мужчин и женщин, новые отношения, дружба, любовь.

Когда тренинг закончился, у меня впервые не было горечи расставания: я знала, что мы все друг у друга ЕСТЬ, именно ЕСТЬ, а не были.

И не важно, что мы в разных городах и странах, не важно, видим ли мы друг друга: мы есть.

Прошло пять месяцев, как закончился тренинг. Отношения с мужем неожиданно вошли в какой-то новый этап: с новым уровнем честности, взаимного приятия, нежности и любви. К нам вернулись Любовь и Счастье! Постепенно меняются отношения с сыном: сколько в этом маленьком мужчине бывает мудрости и великодушия!

Неожиданно появились новые точки приложения моей энергии: ушло чувство нереализованности (при том, что на работу я пока не вышла). Конечно, жизнь пока не состоит из одних радостей: в ней остаются и страх, и несвобода, и обусловленность, и другие нерешенные задачи; женское состояние часто теряется за суетой. Однако опыт, полученный на Потоке, со мной всегда — мой универсальный набор инструментов для возвращения в счастье и радость из любого хаоса. А главное, что этого всего плохого становится всё меньше и меньше...

Очень показательно, что несмотря на всю яркость Камбоджийского процесса, о нем вспоминаешь не часто: настолько интересной и насыщенной стала теперь «повседневная» жизнь. «Лучшее прошлое — то, которого не помнишь»!

Так что «Поток жизни» продолжается.

Полина Ш.

На тренинг «Поток жизни» меня позвала с собой подруга. Я была знакома с творчеством Анатолия Некрасова, но тренинги и семинары раньше не посещала ни у него, ни у других мастеров. Плыла в жизни, что называется, по течению. Не сказать, чтобы была несчастна, но и счастливой тоже не могла себя назвать. Всё, как у других, семья, дети, работа, раз в году отпуск на море. Иногда ощущала, что жизнь стала какой-то пресной, отношения с мужем обыденными, секс два раза в неделю по расписанию. Старалась не думать об этом, переключаясь то на детей, точнее, их оценки, учебу, то на свою работу. По профессии я бухгалтер и частенько приходилось засиживаться у монитора допоздна, не поднимая головы, а уж к концу квартала такая свистопляска началась, что даже бутерброд некогда было проглотить, не то, что о своей жизни размышлять. И вот подруга почти силком меня потащила с собой на тренинг, благо на работе накопились отгулы, которые я не знала, как потратить.

По дороге думала: что же это за народ такой, кто на подобные тренинги ездит? Предполагала, что это те, кто, как говорится, немного не от мира сего. Еще было любопытно увидеть сам Аркаим, где проходил тренинг. Как-то смотрела про него телепередачу. Аркаим считается самым посещаемым в России за последние годы «местом силы».

И вот мы наконец добрались до Аркаима. Красно-тища! Степной простор, невысокие горы,

а синее небо с необычной формы облаками как будто совсем рядом. И дышится как-то по-особому, как будто в воздухе витает что-то наполняющее лёгкие, сердце, всё тело каким-то радостным теплом! Первое занятие началось со знакомства. Поразило, что мужчины, женщины, семейные пары съехались из разных уголков России и ближнего зарубежья. Почти 50 человек, многие из которых преодолели путь через всю страну, некоторые с пересадками. Люди оказались, с одной стороны, самые обычные, такие же, как ходят по улицам, ездят на машинах и в метро. А с другой стороны, с первого знакомства я почувствовала во многих из них что-то близкое и родное! Удивительным было для меня это ощущение!

Но чудеса, как выяснилось позже, только начинались. На занятиях мы стали заново проходить всю свою жизнь, начиная с момента аж до рождения!

В это трудно было поверить, но за несколько дней я вместе со всеми участниками тренинга заново прожила свое рождение, поход в детский сад, школьные годы, институтский период, замужество и т.д. И не просто прожила, а благодаря Анатолию Александровичу, наполнила все предшествующие сегодняшнему времени годы новыми, более яркими красками, новым состоянием и содержанием.

Менялись мои взгляды и представления о самой себе и жизни, порой кардинально. Иногда что-то сложно было принять с первого раза, но постепенно удавалось. На моих глазах происходили чудеса у меня и других участников тренинга: во время лекций и особенно медитаций уходило из прошлого всё плохое. Не осталось и следа от обид, начиная с детских и заканчивая теми, что были нанесены еще неделю назад. Стали заживать старые душевные раны, полученные как от общения с близкими, так и на работе. А затем все прошлое словно наполнилась ярким солнечным светом.

Я, как человек, привыкший работать с цифрами, не видела особо каких-то необычных образов во время занятий. Но один чёткий образ у меня в итоге возник: как будто до этих дней я писала черновик своей жизни и сейчас с помощью Мастера, других участников и прежде всего себя самой переписала свое прошлое на белом. И самое главное, что я поняла, что и будущее теперь я буду писать хоть и не с чистого листа, но уже сразу на белом, ещё и яркими разноцветными ручками.

А ощущение родства с участниками тренинга объяснилось еще более чудесным образом. Оказывается, почти все мы, собравшиеся в Аркаиме, когда-то давно, более 4 тысяч лет назад жили здесь в других телах — и не просто жили, а мудро творили: наши отношения в семье, в обществе были на таком высоком уровне, что совре-

менники могли бы брать с нас пример. Я верю, что наша цивилизация тоже дойдет до этого. По крайней мере такой образ мы сегодняшние заложили, стоя в кругу, держась за руки, на месте нашего древнего поселения.

В последний день тренинга было двоякое чувство: с одной стороны, не хотелось уезжать из вновь обретённого родного дома, с другой — не терпелось поскорее предъявить себя новую мужу, детям! А во мне за эти дни действительно многое изменилось, не зря Анатолий Некрасов говорит, что, меняя свое прошлое, мы меняем себя, а значит, свое настоящее и будущее. Я дожила до 43 лет и так многого не знала. Например, что я в первую очередь — женщина и, значит, у меня, как у женщины, на первом месте должен быть мой муж, мужчина, а не дети, не работа.

И я увидела на примере участников из семейных пар, как это новое осознание женщинами своей истинной роли изменило мужчин в этих парах. Они расправили плечи, стали более мужественными, в глазах появился блеск победителей. Мужчины почувствовали себя творцами рядом с женщинами-богинями! Еще я узнала, казалось бы, простую истину — как важно **дарить** любовь! И это не просто слова. Дарить любовь женщина может взглядом, улыбкой, голосом, интонацией, состоянием, даже с помощью жеста. А еще, оказывается, важно уметь **принимать** любовь. В суете я стала забывать, как может стать тепло на душе от улыбки мужа, ком-

плимента, маленьких проявлений заботы, как просто, оказывается, быть благодарной и счастливой, видя любовь даже в будничных мелочах!

Многому научил меня тренинг, и сама я стала другая, и весь мой род как будто стал другим, а значит, и дети мои будут расти уже более счастливыми. Ведь счастье может передать другим только тот, кто счастлив сам. Если раньше для меня жизнь была пресной, то сейчас как будто каждое её мгновение стало вкусным и сочным!

Я от всего сердца благодарю замечательного Учителя Анатолия Некрасова, который помог мне направить реку, поток моей жизни в новое русло. А также свою подругу, которая к концу тренинга перестала меня узнавать. По её словам, на глазах из «рабочей лошадки» я превратилась в прекрасную женщину с горящим взглядом. Она так же, как и я, была счастлива переменам в себе и в мире.

Елена К., г. Сызрань

Поток жизни... Для меня этот тренинг начался еще в Москве. 12 декабря 2012 г., в мой день рождения, я похоронила свою бабушку со стороны мамы, отпустив её с лёгким сердцем. Прощаясь с ней, я осознавала, что в этот самый миг я родилась 38 лет назад, наши энергии переплелись, и произошло моё преобразование, все её знания перешли ко мне. Вместе с тем мне было легко и спокойно. Я пожелала ей мудрости

и легкости на её пути и отпустила. Для меня это был совершенно новый опыт.

А 14 декабря я уже летела на тренинг, испытывая приятное волнение и воодушевление. Я знала, что меня ждут большие перемены. Я чувствовала мощность Потока уже в самолёте. Я осознавала, что буду участвовать в одном из самых мощных Потоков, ведь он состоится на переходе эпох. А также ещё до тренинга я приняла решение, что погружусь там на максимальную глубину для меня и выйду наконец из круга, по которому хожу всю свою жизнь.

И вот я в Камбодже, в стране контрастов и вечного лета. Сам тренинг для меня тоже стал очень контрастным. Цветовая гамма сменялась ежесекундно. Я прожила там не только эту жизнь, но и другие. Я жила там и как королева, и как воин в древние времена. Я ощущала и пропитывалась этими своими жизнями, моими задачами тогда, моей радостью и счастьем тех времён. И это обогатило меня.

Порой мне было трудно, когда в очередной раз я, делая ещё один шаг к себе и погружаясь на ещё большую глубину, боялась, что не выдержу, не смогу и так и уеду, ничего не решив. В другое время было так хорошо и блаженно, что, казалось, и решать нечего, что всё это мной надумано. И всё время, проведённое там, меня очень сильно поддерживала вера — вера в Мастера и в себя, в то, что мы оба выдержим этот мой марафон. Я безгранично верила на протяже-

нии всего тренинга, что смогу решить эту нелегкую для меня задачу. И в конце тренинга это свершилось, я обрела то, что так давно искала.

Я обрела себя как женщину! И впервые в жизни почувствовала, увидела мужчин каждой клеточкой своего тела. Я увидела их красоту и мужественность в каждом! Вначале это было настолько ярко, что я не могла отвести от них взгляд, я будто впускала их внутрь себя, наслаждаясь каждым моментом, проведённым с ними. Обогащаясь их чудесным миром, и обогащая их своим. Я полюбила их всех, в один момент, и люблю сейчас! Я боготворю каждого из них! Я радуюсь каждой встрече! Я познаю, узнаю и обогащаю их Мир улыбкой, нежностью, лаской и радостью! Я так счастлива сейчас! Я пишу и улыбаюсь! Я засыпаю и просыпаюсь в радости, я живу в радости! Как же здорово, что я смогла увидеть, разглядеть тех, кто всегда был рядом!

А какой мужчина выбрал меня! И его выбор позволяет мне любить себя ещё больше, потому что такой мужчина не может выбрать ничего плохого, а значит, я прекрасна! В нем есть все качества, необходимые для роста, развития и мужественности, а я раньше и не видела. Благодарю себя, что увидела. Благодарю тебя, дорогой Андрей, за твой выбор! Я люблю тебя всем сердцем! Кроме моей основной задачи, любви к мужчинам, на тренинге я обрела свободу, радость и лёгкость. Я впитала их в каждую клеточку своего тела. Я стала чувствительнее, отзывчивее.

Там, в Камбодже, я общалась с природой, я сливалась с ней, пропитывалась ею, я пела песни океану и общалась с деревьями. Я пропиталась любовью этой страны вся, подарив ей в ответ свою. И сегодня, спустя 5 месяцев, я могу сказать с уверенностью, что назад в прежнее возврата нет. Точка невозврата пройдена.

Всё мое окружение изменилось вместе со мной, и в первую очередь близкие мне люди – супруг, сыновья и родители. Они продолжают меняться со мной ежедневно.

И сейчас я могу с уверенностью сказать, что не только я нахожусь в Потоке жизни, но и все вокруг меня. Каждый день я вижу, как этот Поток расширяется и становится всё более мощным и его уже не остановить! Я рада, счастлива, что живу здесь и сейчас, в эти времена, в этом воплощении на нашей прекрасной планете Земля! Я благодарю себя, что, несмотря на трудности, прошла точку невозврата. Я благодарю Анатолия Некрасова за мудрость и веру в меня и его безграничную любовь ко мне и ко всем участникам тренинга. Ваша вера поддерживала меня на моём пути и не давала мне свернуть с него.

С безграничной любовью Анастасия Н.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Читатели моих книг часто задают мне много вопросов, касающихся различных сфер жизни. Судя по этим вопросам, всех их, пожалуй, объединяет одно — желание стать счастливыми. Конечно, большинство в те или иные периоды испытывает состояние душевного подъёма, счастья — и на какое-то время наступает удовлетворение жизнью. Но вслед за этим, как правило, почему-то снова следует спад. И так всю жизнь... Поэтому люди со вздохом снова и снова констатируют: «Что поделать — жизнь полосатая...»

Как хочется, чтобы счастье и радостное состояние были всегда! Не правда ли?

С этой целью я и решил создать методику, позволяющую сжато, экстерном пройти «точку невозврата», то есть приобрести состояние, в котором человек уже не только не возвращается в прежнюю «полосатую жизнь», но и живёт счастливо всё время и даже постоянно увеличивает своё счастье.

Именно сейчас, в этот период нашего существования на планете Земля, это стало возможным — за весьма короткий срок пройти тот путь, на который раньше нужны были годы и даже жизни. Вот сам я, к примеру, шёл к этому состоянию двадцать лет. И притом каких напряжённых лет! Время было другое. Но сейчас на нашу пла-

нету пришли и продолжают приходить новые энергии, на ней сформировалось иное ментальное пространство. В результате появились новые знания и многим стали доступны эффективные методики по работе над собой и не только...

В том числе и я в процессе многолетнего творчества и работы над собой открыл несколько уникальных практик, объединение которых как раз дало тот удивительный эффект прохождения через точку невозврата к состоянию всё более возрастающего счастья. Это стало возможным только путём комплексной работы над собой на ментальном, душевном, энергетическом и физическом планах. Такая работа как раз и ведётся на тренинге Поток жизни, который сформировался из всего моего предыдущего опыта и приобретённого в результате состояния. То есть я, как всегда, исходил, что называется, от себя. Я сам в своё время прошёл все те же этапы, которые проходят участники тренинга, а именно: психическое рождение, приобретение духовной зрелости, осознанное проживание каждого периода и жизни в целом, формирование мировоззрения счастливой жизни и, наконец, появление в ней незыблемого счастья.

В качестве лишь одного из доказательств эффективности тренинга приведу пример. Я разработал методику для тренинга к концу 2009 года, применил на себе, и как результат раскрытия внутренних ресурсов уже за следующий год моя реализация увеличилась в три раза по сравнению